

## Ernährung

# So kommt das Histamin in den Käse

Schweizer Forscher konnten die für die Histaminbildung in Käse verantwortlichen Bakterien identifizieren und wirk-

Bakterium *Lactobacillus parabuchneri* isoliert werden konnte. Man kennt viele andere Bakterien, die ebenfalls Hist-

teilte Dr. Daniel Wechsler vom Agroscope Institut für Lebensmittelwissenschaften mit, dass man sich bei der Beratung auf Betriebe fokussiere, die chronisch erhöhte Histamingehalte in ihrer Käsefabrikation aufweisen. Derzeit testen zirka 10 bis 20 Schweizer Käsereien mit einem Histaminproblem die Milch ihrer Lieferanten.

Es gibt eine Reihe von Käsesorten, bei denen die Bildung von Histamin ausgeschlossen oder sehr unwahrscheinlich ist. Hierzu gehören Frisch- und Weichkäse, weil deren Reifezeit zu kurz dafür ist, sowie Käse aus pasteurisierter Milch, aber auch Rohmilchkäse wie Gruyère oder Sbrinz, da bei deren Herstellung Temperaturen von 56 bis 58 °C erreicht werden. Personen mit Histaminintoleranz wird häufig geraten, auf Rohmilchkäse oder Käse mit niedriger Herstellungstemperatur (thermisierte Milch, die weniger stark erhitzt wird als beim Pasteurisieren) zu verzichten. Damit sind sie zwar auf jeden Fall auf der sicheren Seite, das Histaminproblem ist jedoch nicht sorten-, sondern betriebsspezifisch: «Es gibt zum Beispiel Emmentaler-Käsereien, in deren Käse Histamin praktisch nie nachweisbar ist, während es vereinzelt auch Betriebe gibt, in deren Käse der Histamingehalt systematisch erhöht ist», betont Daniel Wechsler.

RBO



Kontaminationen in Melkanlagen sind die Hauptursache für die Histaminproblematik beim Käse.

same Massnahmen zur Senkung des Histamingehalts von Käse entwickeln. Bei zirka 1 Prozent der Bevölkerung führt bereits der Konsum geringer Mengen histaminhaltiger Lebensmittel zu pseudoallergischen Reaktionen. Histamin kann bei der Fermentierung von Lebensmitteln wie Käse, Wein, Trockenwürsten oder Sauerkraut entstehen. Untersuchungen bei Agroscope führten zu dem überraschenden Befund, dass in nahezu allen belasteten Käsen das

amin bilden können, aber offenbar ist im Käse speziell dieser Keim dafür verantwortlich.

Ein Forscherteam von Agroscope entwickelte in Zusammenarbeit mit der Universität Bern Nachweismethoden für das Bakterium und fand heraus, dass Kontaminationen in Melkanlagen die Hauptursache für die Histaminproblematik beim Käse sind. Nur wenige Käsereien testen die Milch ihrer Lieferanten auf diesen Keim. Auf Anfrage

## Prävention

# Nierenfunktion vor Formula-Diät testen

Um das Voranschreiten einer Nierensuffizienz zu bremsen, ist proteinarme Ernährung empfehlenswert. Gemäss internationalen Richtlinien sollten Nierenkranke, die noch keine Dialyse benötigen, täglich nicht mehr als 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen, bei einem Gewicht von 70 Kilogramm also nicht mehr als

56 Gramm pro Tag. Bei den sogenannten Formula-Diäten werden Mahlzeiten durch kalorienarme, proteinreiche Milchshakes ersetzt. Bereits ein Shake kann 30 bis 40 Gramm Protein enthalten. Radikaldiäten, bei denen sämtliche Mahlzeiten durch solche Shakes ersetzt werden, seien darum für Nierenkranke tabu, heisst es in einer Pressemitteilung

der European Renal Association – European Dialysis and Transplant Association (ERA-EDTA).

Die Nephrologen weisen ausserdem darauf hin, dass viele Personen sich ihrer beginnenden Nierenerkrankung gar nicht bewusst seien und diese durch langfristige proteinreiche Diäten forciert werden könne. Man empfiehlt darum, vor einer langfristigen Proteinshake-Diät die Nierenfunktion beim Hausarzt abklären zu lassen.

RBO

Qualität

## Fünf überflüssige Massnahmen im Spital

Zwei Jahre nach der Definition der fünf überflüssigsten Massnahmen in der Praxis hat die Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Innere Medizin (SGAIM) ihre Liste mit fünf häufigen Behandlungen präsentiert, auf die im Spital verzichtet werden kann. Die SGAIM fordert:

1. Keine umfangreichen Blut- oder Röntgenuntersuchungen in regelmässigen Abständen ohne klinisch spezifische Fragestellung verordnen.
2. Keine Dauerkatheter bei Inkontinenz legen oder liegen lassen, wenn dies nur dem Komfort oder zur Überwachung des Urinvolumens bei nicht kritisch kranken Patienten dient.
3. Keine Transfusion von mehr als der minimal benötigten Menge Erythrozytenkonzentrate verordnen, um Anämiesymptome zu lindern oder einen sicheren Hämoglobinwert zu erreichen.
4. Ältere Menschen während des Krankenhausaufenthalts nicht zu lange im Bett lie-

gen lassen. Individuelle therapeutische Ziele sollten sich an den Werten und Präferenzen der Patienten orientieren.

5. Älteren Menschen als erste Wahl keine Benzodiazepine, andere Beruhigungsmittel oder Hypnotika gegen Schlaflosigkeit, Unruhe oder Delirium verabreichen und das Rezeptieren solcher Medikamente bei Spitalaustritt vermeiden.

Die Top 5 der überflüssigen Massnahmen in der Praxis sind übrigens Bildgebung in den ersten sechs Wochen bei unspezifischer Lumbalgie, PsA-Messung zwecks Screening ohne Diskussion von Risiko und Nutzen, Antibiotika bei unkomplizierten Atemwegsinfekten, präoperatives Thoraxröntgen und die langfristige Gabe von PPI bei gastrointestinalen Symptomen ohne Reduktion auf die tiefste wirksame Dosis (s. ARS MEDICI 2014; 567).

RBO❖

<http://www.smartermedicine.ch/de/top-five-liste>

Hypertonie

## Screening auf primären Hyperaldosteronismus

Obwohl bei jedem zehnten Fall von Hypertonie ein primärer Hyperaldosteronismus im Spiel sei, werde dieser Ursache noch immer zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, heisst es in einer Pressemitteilung der internationalen Endocrine Society anlässlich der Publikation neuer Richtlinien. Darin empfiehlt die Fachgesellschaft bei Hypertoniepatienten verstärkt nach primärem Hyperaldosteronismus zu suchen, zumal diese Patienten ein weitaus

höheres kardiovaskuläres Risiko haben als Hypertoniker im Allgemeinen. Primärer Hyperaldosteronismus sollte darum abgeklärt werden

- ❖ bei anhaltend 150/100 mmHg bei drei Messungen an drei verschiedenen Tagen
- ❖ bei therapieresistenter Hypertonie
- ❖ wenn mit vier oder mehr Antihypertonika behandelt werden muss
- ❖ bei Hypertonie und niedrigem Kaliumspiegel
- ❖ bei Hypertonie und Nierengeschwulst
- ❖ bei Hypertonie und Schlafapnoe
- ❖ bei Hypertonie und familiärer Belastung (frühe Hypertonie oder Schlaganfall vor dem 40. Lebensjahr)
- ❖ bei allen Hypertonikern mit Verwandten ersten Grades mit primärem Hyperaldosteronismus.

RBO❖

Funder JW et al.: The management of primary aldosteronism: case detection, diagnosis, and treatment: an endocrine society clinical practice guideline. J Clin Endocrinol Metabol 2016; 101(5): 1889-1916.



## Rückspiegel

### Vor 10 Jahren Duschen erlaubt

Im tropischen Teil Australiens testet man, ob kleine, genähte Exzisionswunden wirklich in den ersten 48 Stunden trocken gehalten werden müssen. Dafür wurden jeweils gut 400 Patienten angewiesen, nach dem kleinen Eingriff entweder wie üblich ein Pflaster auf der Wunde zu behalten und jeglichen Wasserkontakt zu meiden oder den Verband schon bald zu entfernen und sich zu waschen wie sonst auch. Das Resultat: In beiden Gruppen kam es etwa gleich häufig zu Infektionen (8,4% vs. 8,9%). Demnach ist normales Waschen und Duschen durchaus schon bald nach einem kleinen chirurgischen Eingriff erlaubt.

### Vor 50 Jahren Weiche Landung

Zum ersten Mal gelingt sowohl sowjetischen als auch US-amerikanischen Astronomen die weiche Landung ihrer Mondsonden. Während die sowjetische Sonde Luna 9 bereits Ende Januar auf dem Erdtrabanten aufsetzte, landete das US-amerikanische Pendant Surveyor 1 am 30. Mai 1966. Zuvor hatten beide Supermächte mehrfach Sonden mit wechselndem Erfolg am Mond vorbeifliegen oder «hart» landen lassen. Die erste menschengemachte Maschine, die jemals auf dem Mond einschlug, war sieben Jahre zuvor die sowjetische Sonde Lunik 2.

### Vor 100 Jahren Flüssige Masshandschuhe

Als Ersatz für Gummihandschuhe ist eine Lösung namens Sterilin auf dem Markt. Es handelt sich um organische Verbindungen in Kombination mit Zellulose. Die Flüssigkeit wird auf den Händen verrieben und erstarrt dann zu einem «Häutchen von gummiartiger Weichheit», wie ARS MEDICI berichtet. Die durchsichtige Schicht sei elastisch, spiegelnd und vollkommen wasserbeständig und hafte sehr fest auf der Haut.

RBO